



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-09>

УДК 796.035:159.922-053.6(045)

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Пангелова Н.^{ABCD}, Рижик Р.^{ABCD}, Юзковець І.^{ABCDE}, Кравченко Т.^{ABCDE}, Рубан В.^{ABCDE}
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

Пангелова Наталія Євгенівна
Panhelova Nataliia

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-9133-0889>

Рижик Роман Олександрович
Ryzhyk Roman

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine
e-mail: ryzhyk11.rom@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>

Юзковець Ірина Олександрівна
Yuzkovets Iryna

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine
e-mail: ira_94@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-9372-550X>

Кравченко Тетяна Петрівна
Kravchenko Tetiana

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine
e-mail: kravchenko19tanya@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6041-3101>

Рубан Владислав Юрійович
Ruban Vladyslav

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlyns'koho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine
e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-3771-5117>

Анотація

Вступ. У сучасних умовах збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я підлітків є актуальним завданням системи фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної діяльності. Літні оздоровчі табори створюють сприятливі умови для поєднання рухової активності та психологічного відновлення. У зв'язку з цим

особливий інтерес становить використання пляжного футболу як доступного та емоційно насиченого засобу оздоровчо-рекреаційної роботи з підлітками. **Мета дослідження** – визначення впливу оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу в умовах літніх оздоровчих таборів на психоемоційний стан підлітків в Україні. **Матеріали і методи.** Аналіз даних літературних джерел та узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей молодшого підліткового віку; педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічні експерименти (попередній, констатувальний, формувальний), педагогічне тестування; антропометричні методи; медико-біологічні методи; психодіагностичні методи; соціологічні методи; методи математичної статистики. **Результати:** У процесі дослідження було розроблено та впроваджено програму оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу для підлітків в умовах літніх оздоровчих таборів. Програма реалізовувалася впродовж табірної зміни та включала систематичні заняття з використанням ігрових, тактичних і командних елементів пляжного футболу. Для оцінки ефективності програми було проведено порівняльний аналіз показників психоемоційного стану підлітків за методикою САН на констатувальному та формувальному етапах експерименту. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку показників самопочуття, активності та настрою в експериментальній групі, що підтвердило ефективність запроваджених оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу. **Висновки:** дослідження за методикою САН свідчать, що запровадження оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу в умовах літніх оздоровчих таборів забезпечує достовірне покращення психоемоційного стану підлітків. Зафіксовано підвищення показників самопочуття, активності та настрою, що підтверджує ефективність програми як дієвого засобу психоемоційної підтримки та оздоровлення підлітків.

Ключові слова: пляжний футбол, літні оздоровчі табори, ментальне здоров'я, підлітковий вік, рухова активність.

THE IMPACT OF RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY IN A NATURAL ENVIRONMENT ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS

Annotation

Introduction. In modern conditions, the preservation and strengthening of adolescents' psycho-emotional health is an urgent task of the physical education system and health-oriented recreational activities. Summer recreation camps create favorable conditions for combining physical activity with psychological recovery. In this context, the use of beach football is of particular interest as an accessible and emotionally engaging means of health-oriented and recreational work with adolescents. **The purpose of the study** is to determine the impact of health-oriented recreational beach football activities conducted in summer recreation camps on the psycho-emotional state of adolescents in Ukraine. **Materials and methods.** The study involved the analysis of data from scientific literature and the generalization of best practices in physical education of early adolescents. The following methods were used: pedagogical methods (pedagogical observation, pedagogical experiments - preliminary, ascertaining, and formative; pedagogical testing); anthropometric methods; medical-biological methods; psychodiagnostic methods; sociological methods; and methods of mathematical statistics. **Results.** In the course of the study, a program of health-oriented recreational beach football activities for adolescents in summer recreation camps was developed and implemented. The program was carried out throughout the camp session and included systematic training sessions using game-based, tactical, and team elements of beach football. To assess the effectiveness of the program, a comparative analysis of adolescents' psycho-emotional state indicators was conducted using the HAM method at the ascertaining and formative stages of the experiment. The results demonstrated a positive dynamics in indicators of well-being, activity, and mood in the experimental group, confirming the effectiveness of the implemented health-oriented recreational beach football activities. **Conclusions.** The results obtained using the HAM method indicate that the introduction of health-oriented recreational beach football activities in summer recreation camps leads to a statistically significant improvement in the psycho-emotional state of adolescents. An increase in well-being, activity, and mood indicators was recorded, which confirms the effectiveness of the program as an efficient means of psycho-emotional support and health promotion for adolescents.

Keywords: beach football, summer recreation camps, mental health, adolescence years, physical activity.

Вступ

У сучасних умовах розвитку українського суспільства питання збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я підлітків набувають особливої важливості.

Підлітковий вік – це критичний період становлення особистості, підвищеної емоційної чутливості, інтенсивного психофізичного розвитку та соціальної адаптації [1,2,3,4]. За даними досліджень, у

теперішніх реаліях воєнного стану в країні велика частина підлітків сьогодні відчуває високий рівень стресу, тривоги та емоційної напруги через соціальні, навчальні та сімейні фактори, що негатив-

но впливає на їхнє психоемоційне благополуччя і загальний рівень життєздатності [5,6,7,8].

Оздоровча рекреаційна діяльність, зокрема фізична активність на свіжому повітрі, є одним із ефективних засобів корекції цих негативних явищ. Літні оздоровчі табори традиційно виступають як простір, де підлітки мають можливість поєднувати відпочинок із систематичною фізичною активністю [9,10,11]. Серед різних видів фізичної активності пляжний футбол вирізняється своєю доступністю, активною взаємодією в групі та позитивним впливом на емоційний стан, мотивацію до діяльності, самооцінку та міжособистісне спілкування [12,13,14].

Особливості пляжного футболу – виконання вправ у природному середовищі (пісок, сонце, свіже повітря), командна робота, ігровий елемент – сприяють не лише фізичному навантаженню, а й розвитку соціальних навичок і емоційній розрядці. У контексті здоров'я українського підлітка, який переживає потрясіння, пов'язані з війною, соціально-економічними викликами та постійним стресом, такі оздоровчі практики можуть відігравати важливу роль у формуванні позитивного психоемоційного стану [15,16,17,18].

Отже, вивчення впливу систематичних занять пляжним футболу на психоемоційне здоров'я підлітків в умовах літніх таборів є не тільки актуальним, але й необхідним для розвитку ефективних оздоровчих програм, що сприятимуть підвищенню якості життя молоді в Україні, їх соціальній адаптації, зміцненню фізичного та психологічного здоров'я.

Гіпотеза. Передбачається, що систематичні оздоровчо-рекреаційні заняття пляжним футболу в умовах літніх оздоровчих таборів сприятимуть достовірному покращенню психоемоційного стану підлітків, що проявлятиметься у підвищенні рівнів самопочуття, активності та настрою, зниженні емоційної напруги й тривожності,

а також у формуванні позитивної мотивації до рухової активності та соціальної взаємодії, що передбачає застосування психологічного супроводу в процесі проведення заняття.

Мета дослідження – визначення впливу оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу в умовах літніх оздоровчих таборів на психоемоційний стан підлітків в Україні.

Об'єкт дослідження – оздоровчо-рекреаційні заняття пляжним футболу з дітьми 12-13 років.

Предмет дослідження – вплив оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу в умовах літніх оздоровчих таборів на психоемоційний стан хлопчиків молодшого підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми впливу оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності на психоемоційний стан підлітків;

2. Визначити особливості психоемоційного стану підлітків в умовах сучасного соціального середовища;

3. Розробити та впровадити психологічний супровід програми занять пляжним футболу для підлітків в умовах літнього оздоровчого табору;

4. Оцінити зміни психоемоційного стану підлітків до та після впровадження оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі літнього оздоровчого табору «Шоколад» смт. Рокитне Київської області. Дослідження відбувалося у липні 2023 р.. У дослідженні взяли участь 96 хлопчиків 12-13 років, які відпочивали у таборі. Обстеження проводилося у липні 2023 р. з дотриманням етичних принципів Гельсінської декларації (2013). Учасники були поінформовані про мету, зміст і навантаження експерименту; результати використовувалися лише в наукових цілях із дотриманням конфіденційності. **Методи досліджен-**

ня. Аналіз даних літературних джерел та узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей молодшого підліткового віку, педагогічні методи: педагогічне спостереження; педагогічні експерименти (попередній, констатувальний, формувальний); педагогічне тестування; антропометричні методи; медико-біологічні методи; психологічні методи; соціологічні методи; методи математичної статистики.

Результати. В процесі констатувального експерименту згідно з результатами, отриманими за методикою САН, психоемоційний стан дітей знаходиться на досить небезпечно низькому рівні й погіршився в порівнянні з дослідженням у 2021р. (у середньому – на 20%), що вимагає рішучих дій [12].

Результати констатувального експерименту дозволили обґрунтувати і розробити структурну модель реалізації програми оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу з підлітками 12-13 років в умовах літніх оздоровчих таборів, яка включала мету та завдання та інші структурні компоненти. Програма побудована згідно з дидактичними принципами навчання і виховання; принципами побудови занять фізичними вправами; використанням спеціально організованої рухової активності та соціальними принципами. Були визначені організаційно-методичні умови реалізації програми, етапи її реалізації та критерії ефективності [19,20].

При розробці оздоровчо-рекреаційної програми з пляжного футболу для дітей 12-13 років в умовах літніх оздоровчих таборів та визначення її змістового блоку спиралась на зміст загальної підготовки футболіста-пляжника, яка включає різні за змістом види: теоретичну, тактичну, психологічну, фізичну, технічну.

Програма занять пляжним футболу для дітей 12-13 років, розрахована на 21 день. Вона створена з урахуванням як фізичних, так і психологічних аспектів

розвитку хлопчиків 12-13 років, що дозволяє не тільки покращити спортивні результати, але й сприяти гармонійному розвитку дітей в умовах природного середовища літнього табору. Вона включає: структуровані навчально-тренувальні заняття, які містять компоненти психологічного супроводу; контрольні заняття; змагання (фестиваль пляжного футболу).

Програма передбачає 18 основних тренувально-рекреаційних занять, змістом яких є: засоби теоретико-тактичної, технічної, фізичної та психологічної підготовки, а також два контрольні-тестових заняття, які дозволяють оцінити досягнення кожного учасника, проаналізувати динаміку результатів і визначити сильні та слабкі сторони підготовки. Моніторинг фізичної і технічної підготовленості проводиться двічі – на початку та наприкінці зміни.

Фестиваль пляжного футболу є своєрідним підсумком реалізації програми. Він є не лише спортивним змаганням, а й можливістю для дітей проявити себе у командній роботі, застосувати отримані навички в умовах реальної гри, а також насолодитись атмосферою свята, що сприяє формуванню мотивації до регулярних занять спортом.

Особливістю реалізації програми є забезпечення **психологічного супроводу** в процесі занять пляжним футболом, що сприяє стабілізації психоемоційного стану дітей, допомагає їм адаптуватися до нових умов, формувати позитивне ставлення до фізичної активності. Супровід включає:

- *Щоденні рефлексії* – короткі обговорення після тренувань, що дають змогу дітям поділитися своїми відчуттями, емоціями та враженнями від заняття. Це важливо для розвитку самосвідомості, а також для формування правильного ставлення до фізичних навантажень і командної роботи.

- *Індивідуальні консультації* – психологічна підтримка для кожної дитини, спрямована на

вирішення особистих проблем, підвищення впевненості у своїх силах, управління стресом та емоціями, а також – на розвиток соціальних навичок.

Поєднання фізичної підготовки з психологічним супроводом дозволяє покращити психологічний стан дітей і сприяти підвищенню їх зацікавленості в оздоровчо-рекреаційних заняттях.

Програма включала психологічний супровід, який здійснювався в заключній частині кожного заняття (за потреби міг бути використаний в інший момент). Основним методом була бесіда, а також два блоки психологічних методик (психологічної саморегуляції та емоційної експресії) [21].

Методики психологічної саморегуляції:

Методика «Піщаний годинник» спрямована на зниження психоемоційної напруги та розвиток концентрації уваги у дітей шляхом залучення сенсорних і когнітивних механізмів саморегуляції. Учасники розташовуються у колі на піску, займають зручне положення. Кожен набирає жменю піску в руку, після чого повільно висипає його тонкою цівкою, синхронізуючи цей процес із власним диханням. Увага концентрується на відчуттях дотику та спостереженні за падінням окремих піщинок.

Методика «Морські хвилі» спрямована на регуляцію емоційного стану через поєднання плавних ритмічних рухів, контрольованого дихання та вербальних афірмацій. Виконання вправи сприяє гармонізації психоемоційного фону, зниженню напруги та розвитку внутрішньої зосередженості. Учасники стають у шеренгу, розслабляють плечі та руки. Вони починають виконувати повільні хвилеподібні рухи руками, плавно змінюючи амплітуду і темп, імітуючи рух морських хвиль. Дихання синхронізується з рухами: на вдиху руки піднімаються, на видиху – опускаються.

Паралельно учасники промовляють заспокійливі афірмації, що допомагають формувати позитивний емоційний стан.

Методика «Командний командир» спрямована на розвиток довіри, взаєморозуміння та ефективної комунікації між учасниками. Використання вербальних інструкцій у нестандартних умовах сприяє покращенню навичок командної взаємодії та усвідомленню важливості точності у спілкуванні. Учасники формують пари: один отримує пов'язку на очі, а інший виконує роль провідника. Завдання полягає в тому, щоб вербально спрямувати партнера через визначену ділянку піщаного покриття, уникаючи уявних або реальних перешкод. Під час виконання вправи провідник використовує чіткі та зрозумілі команди, допомагаючи партнеру орієнтуватися у просторі. Після завершення першого етапу учасники міняються ролями.

Методики емоційної експресії:

Методика «Емоційний футбол» спрямована на розвиток навичок саморефлексії та управління емоційним станом через фізичну активність. Завдяки поєднанню моторної та вербальної активності учасники вчаться усвідомлювати та виражати власні емоції у контрольованій формі. Кожен учасник отримує м'яч і виконує удари, проговорюючи вголос певну емоцію, яку він відчуває або хоче висловити. Інтенсивність удару корелює з рівнем емоційного напруження: сильні удари відображають інтенсивні переживання, тоді як м'які удари символізують спокійні або позитивні емоції. Завершальним етапом є коротке обговорення відчуттів після вправи, що дозволяє учасникам усвідомити емоційні зміни та ефективність методики.

Методика «Піщаний художник» спрямована на зниження емоційної напруги та розвиток творчого самовираження через тактильну взаємодію з природним матеріалом. Вправа поєднує

елементи арт-терапії та сенсорної стимуляції, що сприяє гармонізації психоемоційного стану. Учасники сідають або стають біля рівної поверхні з піском. Вони використовують пальці або долоні для створення малюнків, символів або абстрактних форм на піску. Під час виконання вправи рекомендується зосередитися на відчуттях, які виникають при контакті з піском, а також – на спонтанному вираженні емоцій, та емоцій, отриманих під час заняття через малюнок. Завершальним етапом є коротке обговорення, де учасники можуть поділитися враженнями від процесу.

Програма складається з трьох мікроциклів, кожен з яких має чітко визначену мету та завдання.

Адаптаційний мікроцикл (1-7 день): перший мікроцикл програми спрямований на адаптацію дітей до умов і вимог занять пляжним футболом. На цьому етапі головним є знайомство з піщаним покриттям, яке значно відрізняється від звичного трав'яного поля.

Позитивний психологічний мікроклімат полягає у створенні умов, коли перше знайомство з новим видом спорту має бути мотивуючим і приємним. Важливо забезпечити емоційність занять, створити атмосферу довіри та співпраці в команді.

Основний мікроцикл (8-14 день): на другому етапі програми діти вже більш комфортно почуваються на піщаному покритті та готові до поглибленого вивчення технічних елементів пляжного футболу. Основними завданнями

основного мікроциклу є: поглиблене вивчення технічних елементів; подальший розвиток фізичних здібностей; ознайомлення з основами тактики гри; формування командної взаємодії (розвиток комунікаційних навичок).

Заключний мікроцикл (15-21 день): заклjučний мікроцикл програми спрямований на удосконалення техніки елементів гри, а також – підготовці до фестивалю пляжного футболу, який відбудеться наприкінці табірної зміни.

Критеріями ефективності запропонованої методики з молодшими підлітками слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та психоемоційного стану.

З метою визначення змін психоемоційного стану підлітків у процесі впровадження програми оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболом було застосовано методику САН (самопочуття, активність, настрій), яка є валідним і широко використовуваним інструментом психологічної діагностики. Дана методика дозволяє оцінити суб'єктивне самопочуття, рівень активності та емоційний настрій досліджуваних, що є показниками, чутливими до змін рухової активності та умов організації оздоровчого процесу [21,22].

Аналіз показників за методикою САН проводився на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту з подальшим порівнянням результатів контрольної та експериментальної груп, що дало

змогу об'єктивно оцінити вплив запропонованої програми на психоемоційний стан підлітків в умовах літніх оздоровчих таборів (табл. 1).

Самопочуття. Після впровадження програми оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболом в експериментальній групі було зафіксовано достовірне покращення показника самопочуття ($p < 0,05$). Середнє значення зросло з 3,21 до 4,7, що вказує на суттєве зменшення (46,4%) суб'єктивного відчуття втоми та покращення загального фізичного і психічного стану.

У контрольній групі позитивні зміни мали менш виражений характер (9%) і не досягли такого рівня приросту, як в експериментальній.

Активність. Після завершення формувального експерименту в експериментальній групі показник активності достовірно зріс ($p < 0,05$) з 3,1 до 4,7 бала, що відповідає приросту на 51,61%. Це свідчить про значне підвищення рухової та соціальної активності підлітків, зацікавленості у заняттях і готовності до взаємодії в команді.

У контрольній групі приріст активності був значно нижчим і становив 19,35%, що підтверджує вищу ефективність саме програми занять пляжним футболом.

Настрій. Показник настрою зріс з 3,26 до 4,6 бала ($p < 0,05$), що відповідає приросту на 41,10%. Отримані дані свідчать про стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривожності та формування позитивного емоційного фону.

Таблиця 1

Показники психоемоційного стану хлопчиків 12-13 років контрольних та експериментальних груп

Показники	До експерименту		Після експерименту				P
	Хлопчики (n=96)		Хлопчики (n=96)				
			Контрольна (n=45)		Експериментальна (n=51)		
\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$	\bar{x}	$\pm m$		
Самопочуття, бали	3,21	0,63	3,5	0,56	4,7	0,5	<0,05
Активність, бали	3,1	$\pm 0,55$	3,7	0,51	4,7	0,48	<0,05
Настрій, бали	3,26	$\pm 0,57$	3,6	0,53	4,6	0,44	<0,05

У контрольній групі позитивна динаміка настрою була менш вираженою та становила лише 10,43%.

Дискусія. Результати проведеного дослідження узгоджуються з попередніми науковими даними, які підтверджують позитивний вплив рухової активності [4,8,18] на психоемоційний стан підлітків.

Також отримані нами дані підтверджують результати зарубіжних авторів щодо дієвості оздоровчо-рекреаційних і спортивних програм для покращення психофізіологічного стану осіб, які перебувають у кризових і постконфліктних умовах. Так, за даними глобального огляду доведено, що участь у таких програмах сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню соціальних контактів та відновленню відчуття особистої безпеки [23]. Ці результати перегукуються з даними Sjögren Forss K. et.al. (2021) та Moustakas L. et.al. (2025), які свідчать про те, що спеціально організована фізична активність сприяла нормалізації ментального здоров'я дітей-переселенців у Швеції. Було зафіксовано підвищення рівня емоційної стабільності, самооцінки, а також – зниження рівня посттравматичного стресу [24,25,26].

Позитивна динаміка показників психоемоційного стану досліджуваних нами груп підлітків за методикою САН свідчить не тільки про зниження емоційної реактивності, а й про відновлення загального емоційного почуття. Ці дані є актуальними з огляду на те, що тривожні розлади у дітей у сучасних стресогенних умовах часто залишаються не діагностованими, а саме тривожність є головним фактором психоемоційного зриву [4,18].

У нашому дослідженні також простежується тенденція до кращої відповіді на оздоровчо-рекреаційну програму занять пляжним футболу в умовах літніх оздоровчих таборів, що підтверджує дані Ж. Дьоміної (2025) про високу ефективність організації рухової

активності школярів у природному середовищі [11].

Таким чином, упровадження програми оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу у діяльність літніх оздоровчих таборів є науково і практично обгрунтованим. Отримані результати дозволяють рекомендувати розроблену програму як ефективний малозатратний та адаптивний інструмент оптимізації фізичного та психоемоційного стану дітей і підлітків.

Висновки. Аналіз результатів дослідження психоемоційного стану підлітків за методикою САН дозволяє зробити висновок про виражений позитивний вплив оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу, організованих в умовах літніх оздоровчих таборів. Отримані дані свідчать, що впроваджена програма забезпечує не лише підтримку фізичної активності, але й створює сприятливі умови для стабілізації емоційного стану та психологічного відновлення підлітків.

Достовірне покращення показників самопочуття після завершення формульованого експерименту в експериментальній групі вказує на зниження рівня функціональної втоми, покращення загального фізичного стану та суб'єктивного відчуття комфорту. Це підтверджує, що рухова діяльність під час занять пляжним футболу, яка відбувається в природному середовищі та має ігрову спрямованість, позитивно впливає на психофізіологічний стан підлітків.

Особливо виражені зміни зафіксовано за показником активності, що свідчить про зростання життєвого тону, мотивації до рухової діяльності та залученості підлітків у процес соціальної взаємодії. Значно вищі темпи приросту активності в експериментальній групі, порівняно з контрольною, підтверджують, що саме командні ігрові види діяльності з елементами змагання та співпраці мають по-

тужний стимулюючий ефект для психоемоційної сфери підлітків.

Покращення показника настрою характеризує формування стійкого позитивного емоційного фону, зменшення проявів тривожності та напруженості, а також підвищення рівня психологічного благополуччя. Це особливо важливо в умовах сучасних соціальних викликів, коли підлітки зазнають тривалого впливу стресогенних факторів. Регулярні заняття пляжним футболу сприяють емоційному розвантаженню, розвитку відчуття приналежності до колективу та формуванню позитивного ставлення до себе й оточення.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що результати моніторингу методикою САН продемонстрували високу чутливість до змін психоемоційного стану підлітків під впливом оздоровчо-рекреаційних занять пляжним футболу. Комплексне покращення показників самопочуття, активності та настрою підтверджує ефективність розробленої програми та доцільність її використання як дієвого засобу психоемоційної підтримки підлітків в умовах літніх оздоровчих таборів.

Отримані результати дозволяють рекомендувати оздоровчо-рекреаційні заняття пляжним футболу з підлітками як дієвого засобу фізкультурно-оздоровчої роботи; такі заняття спрямовані не лише на підвищення рівня рухової активності, а й на збереження та зміцнення їх ментального здоров'я.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у впровадженні методик психологічного супроводу запропонованої програми у практику фізкультурно-оздоровчої роботи закладів загальної середньої освіти.

Конфлікт інтересів. Співавтор статті, Пангелова Н., є членом редколегії журналу «Спортивний вісник Придніпров'я». З метою уникнення потенційного конфлікту

інтересів, розгляд цієї статті з ухваленням рішення щодо її публікації були передані іншому члену редакційної колегії, який не є її співавтором. При цьому було суворо дотримано всіх стандартних процедур незалежного та подвійного сліпого рецензування, що забезпечило об'єктивність оцінки рукопису.

Література

1. Демідова О, Степанова І, Ковтун А, Чекмарьова Н. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;2:20–33. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-020>.
2. Трачук С, Голуб В, Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років у реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. Sport Science Spectrum. 2024;1:114–121. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>.
3. Andrieieva O, Yerakova L, Maksymenko A, Bozhenko-Kurylo O. Justification for the system of corrective measures to improve the physical condition of adolescent girls through health-enhancing recreational physical activity. Theory and Practice of Physical Culture and Sports. 2024;3(1):50–57. <https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2024.50>.
4. Данчук ЮП. Особливості психічної регуляції рухової активності у підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ: Київський ун-т імені Бориса Грінченка; 2015. 24 с.
5. Круцевич Т, Пангелова Н, Москаленко Н. Фізичне виховання у закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;1:67–77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>.
6. Андреева О, Дудко М, Мартин П, Єракова Л, Сobotнюк С, Князєв-Шевчук А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;11(184):13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02).
7. Боднар І, Софінський Р. Комплекс мотиваційно-психологічних факторів комфортної участі дітей-внутрішньо переміщених осіб у фізичній культурі та спорті. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;12(199):27–30. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).05).
8. Харькова ЛР, Омельченко ТГ. Вплив рухової активності на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнародної науково-практичної кон-

References

1. Demidova O, Stepanova I, Kovtun A, Chekmarova N. Fizychna aktyvnist ditei serednoho i starshoho shkilnoho viku v umovakh dystantsiinoho navchannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;2:20–33. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-020>.
2. Trachuk S, Holub V, Dovhal V. Povedinkovi oriientatsii ditei 12–15 rokiv u realizatsii rukhovoї aktyvnosti ta zberezheni zdorovia. Sport Science Spectrum. 2024;1:114–121. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>.
3. Andrieieva O, Yerakova L, Maksymenko A, Bozhenko-Kurylo O. Justification for the system of corrective measures to improve the physical condition of adolescent girls through health-enhancing recreational physical activity. Theory and Practice of Physical Culture and Sports. 2024;3(1):50–57. <https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2024.50>.
4. Danchuk YuP. Osoblyvosti psykhičnoї rehuliatsii rukhovoї aktyvnosti u pidlitkiv: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.07 «Pedagogichna ta vikova psykholohiia». Kyiv: Kyivskiy un-t imeni Borysa Hrinchenka; 2015. 24 p.
5. Krutsevych T, Panhelova N, Moskalenko N. Fizyчне vykhovannia u zakladakh osvity: suchasnyi stan i realii sohodennia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;1:67–77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>.
6. Andrieieva O, Dudko M, Martyn P, Yerakova L, Sobotiuk S, Kniaziev-Shevchuk A. Riven rukhovoї aktyvnosti, samoosinky fizyčnoї pidhotovlenosti ta fizyčnoї pratsezdatsnosti uchnivskoi molodi u suchasnomu vymiri. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Draho-manova. Seriiia 15. 2024;11(184):13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02).
7. Bodnar I, Sofinskyi R. Kompleks motyvatsii-no-psykholohichnykh faktoriv komfortnoi uchasti ditei-vnutrishno peremishchenykh osib u fizychnii kulturi ta sporti. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Draho-manova. Seriiia 15. 2025;12(199):27–30. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).05).
8. Kharkova LR, Omelchenko TH. Vplyv rukhovoї aktyvnosti na psykhoemotsiinyi stan pidlitkiv v umovakh voiennoho stanu. Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity: materialy 4-yi Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii; 23–26 kvitnia 2024 r.; Kharkiv. Kharkiv: NTU «KhPU»; 2024. P. 179–189.

- ференції; 23–26 квітня 2024 р.; Харків. Харків: НТУ «ХПУ»; 2024. С. 179–189.
9. Мандюк АБ. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Львів; 2021. 36 с.
 10. Про оздоровлення і відпочинок дітей: Закон України від 02.02.2022 № 375-VI.
 11. Дьоміна ЖГ. Оздоровча ефективність організації рухової активності школярів у природному середовищі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025;12(199):83–87. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199)).
 12. Пангелова Н, Рижик Р. Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12-13 років в умовах воєнного стану. Sport Science Spectrum. 2024;1:97–103. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>.
 13. Стельмахівська ВП. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2022;4(149):118–122. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26).
 14. Семененко В, Трачук С, Теліус В, Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;3:56–62. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.56-62>.
 15. Семененко ВЯ, Теліус ВП. Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024;2:148–153. <https://doi.org/10.32782/spmed.2024.2.148-153>.
 16. Chekhovska L, Martyn P, Kovalenko O, Kovtun O, Kovalchuk D. Strategies for correction of physical and emotional states in adolescent girls with body weight disorders. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. 2023;10(170):152–156. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33).
 17. Galan YP, Yarmak OM, Moseichuk YY. The impact of the active nation program as a socio-cultural practice for increasing physical activity among 13-year-old displaced schoolchildren in Ukraine. Rehabilitation & Recreation. 2025;19(4):168–181. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.16>.
 18. Білак-Лук'янчук ВЙ, Горват АМ, Митровка ЄВ. Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. Україна. Здоров'я нації. 2025;1:99–107. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>.
 9. Mandiuk AB. Teoretyko-metodychni osnovy formuvannia kultury vilnoho chasu shkolariv z vykorystanniam riznykh form rukhovoї aktyvnosti: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu. Lviv; 2021. 36 p.
 10. Pro ozdorovlennia i vidpochynok ditei: Zakon Ukrainy vid 02.02.2022 № 375-VI.
 11. Domina ZhH. Ozdorovcha efektyvnist orhanizatsii rukhovoї aktyvnosti shkolariv u pryrodnomu seredovyshchi. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2025;12(199):83–87. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199)).
 12. Panhelova N, Ryzhyk R. Fizychnyi stan i mentalne zdorovia khlopchykiv 12-13 rokiv v umovakh voiennoho stanu. Sport Science Spectrum. 2024;1:97–103. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>.
 13. Stelmakhivska VP. Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoї aktyvnosti ditei ta pidlitkiv shkilnoho viku. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2022;4(149):118–122. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26).
 14. Semenenko V, Trachuk S, Telius V, Malysheva O. Yevropeiskyi dosvid orhanizatsii fizychnoi aktyvnosti ditei ta pidlitkiv: problematyka i perspektyvy. Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2023;3:56–62. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.56-62>.
 15. Semenenko VYa, Telius VP. Pidkhody do orhanizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia u zakladakh zahalnoi serednoi osvity v umovakh voiennoho stanu. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. 2024;2:148–153. <https://doi.org/10.32782/spmed.2024.2.148-153>.
 16. Chekhovska L, Martyn P, Kovalenko O, Kovtun O, Kovalchuk D. Strategies for correction of physical and emotional states in adolescent girls with body weight disorders. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. 2023;10(170):152–156. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33).
 17. Galan YP, Yarmak OM, Moseichuk YY. The impact of the active nation program as a socio-cultural practice for increasing physical activity among 13-year-old displaced schoolchildren in Ukraine. Rehabilitation & Recreation. 2025;19(4):168–181. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.16>.
 18. Bilak-Lukianchuk VY, Horvat AM, Mytrovka YeV. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na stan psykhichnoho zdorovia pidlitkiv: analiz naukovykh informatsiinykh dzherel. Ukraina. Zdorovia natsii. 2025;1:99–107. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>.

- 2025;1:99–107. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>.
19. Пангелова НС, Рижик РО. Зміст програми занять пляжним футболом з молодшими підлітками в умовах літнього оздоровчого табору. Педагогічна академія: наукові записки. 2025; (15).
 20. Пангелова Н, Рижик Р, Діас Д. Впровадження нових видів рухової активності у рекреаційно-оздоровчу роботу літніх оздоровчих таборів. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 14 черв. 2023;(3):139-147. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-139-146>.
 21. Яцюк М. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Яцюк М, укладач. Вінниця: «Вінницька академія безперервної освіти»; 2023. 81 с. [https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляції%20Практикум%20\(1\)_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляції%20Практикум%20(1)_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
 22. Пангелова НС, Рижик РО. Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12-13 років в умовах воєнного стану. Sport Science Spectrum. 2024; 1: 97-103. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>.
 23. Sport for Development and Peace: global review of evidence. Geneva: Sport&Den Research Hub; 2022. 41 p.
 24. Sjögren Forss K, Kottorp A, Rask M. Health-related quality of life and physical activity in newly arrived refugees in Sweden. Frontiers in Public Health. 2021;9:755583.
 25. Moustakas L, Raub V, Petry K, Wagner J, Broermann M, Alfindi J, et al. Sport for Development and Psychosocial Wellbeing in Displacement Settings: A Quasi-Experimental Study from the Kurdistan Region of Iraq. Current Issues in Sport Science (CISS). 2025;10(1):002. <https://doi.org/10.36950/2025.10ciss002>.
 26. Jiayu L, Wuyuan G. The research on risk factors for adolescents' mental health. Behavioral Sciences (Basel). 2024 Mar 22;14(4):263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>.
 19. Panhelova NYe, Ryzhyk RO. Zmist prohramy zaniat at pliazhnym futbolom z molodshymy pidlitkami v umovakh litnoho ozdorovchoho taboru. Pedagogichna akademiia: naukovi zapysky. 2025; (15).
 20. Panhelova N, Ryzhyk R, Dias D. Vprovadzhenia novykh vydiv rukhovoї aktivnosti u rekreatsiino-ozdorovchu robotu litnikh ozdorovchykh taboriv. Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu. 14 cherv. 2023;(3):139-147. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-139-146>.
 21. Yatsiuk M. Psykholohiia samorehuliatcii osobystosti. Psykholohichniy praktykum. Yatsiuk M, ukladach. Vinnytsia: «Vinnytska akademiia bezperervnoi osvity»; 2023. 81 p. [https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляції%20Практикум%20\(1\)_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляції%20Практикум%20(1)_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
 22. Panhelova NYe, Ryzhyk RO. Fizychnyi stan i mentalne zdorovia khlopchykiv 12-13 rokiv v umovakh voiennoho stanu. Sport Science Spectrum. 2024; 1: 97-103. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>.
 23. Sport for Development and Peace: global review of evidence. Geneva: Sport&Den Research Hub; 2022. 41 p.
 24. Sjögren Forss K, Kottorp A, Rask M. Health-related quality of life and physical activity in newly arrived refugees in Sweden. Frontiers in Public Health. 2021;9:755583.
 25. Moustakas L, Raub V, Petry K, Wagner J, Broermann M, Alfindi J, et al. Sport for Development and Psychosocial Wellbeing in Displacement Settings: A Quasi-Experimental Study from the Kurdistan Region of Iraq. Current Issues in Sport Science (CISS). 2025;10(1):002. <https://doi.org/10.36950/2025.10ciss002>.
 26. Jiayu L, Wuyuan G. The research on risk factors for adolescents' mental health. Behavioral Sciences (Basel). 2024 Mar 22;14(4):263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>.

Отримано/Received: 27.12.2025

Прорецензовано/Reviewed: 16.02.2026

Прийнято/Accepted: 19.02.2026

Опубліковано/Published – 30.03.2026

Як цитувати статтю / How to Cite:

Пангелова Н, Рижик Р, Юзковець І, Кравченко Т, Рубан В. Вплив оздоровчої рекреаційної рухової активності в умовах природного середовища на психоемоційний стан підлітків. Спортивний вісник Придніпров'я. 2026 Бер 30;(2):95-104. <https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-09>

Panhelova N, Ryzhyk R, Yuzkovets I, Kravchenko T, Ruban V. The impact of recreational physical activity in a natural environment on the psycho-emotional state of adolescents. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2026 Mar 30;(2):95-104. <https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-09>